



荷池小栖(国画) 尹廷涛

### 漫话“悬壶”

连航

许慎在《说文》中注云“壶，假借瓠(瓠瓜，也叫葫芦)”。《辞海》注曰“悬瓠，古城名，一作悬壶。(因汝水屈曲如重瓠故得名)”由此可知，“壶”曾假借作“葫芦”，所以古人称悬挂葫芦为“悬壶”。过去，草药店堂常悬挂葫芦为标记，有些诊所前也会高悬葫芦，就连串雅(走方郎中)行医时，也喜悬葫芦，这些统称为“悬壶”。

中医行医“悬壶”之俗，据《汉书·费长房传》载，费长房偶然见市井中一老翁悬壶卖药，集市散后老翁就跳入壶中，费长房感到很奇怪，就拜见壶翁并跟随其学医。数年后，长房学成，辞别壶翁并效仿壶翁悬壶行医济世。此后，人们就称行医或卖药为“悬壶”。

细心的人或许能发现，在回民饭馆或饮食摊点，除醒目的清真牌外，也能看到悬挂着的壶形图案。据说，回民使用这种壶形标志至少有六七百年的历史了。如今民间还流传有“回回家中三件宝，汤瓶、盖碗、小白帽。”这样的说法。原来，回民所悬之“壶”即“汤瓶壶”(偏把壶)，为回民生活中的必需品。伊斯兰教徒在做礼拜前倘若遇上小秽(如呕吐、流血等)时，必须用汤瓶盛水，依次洗手、洗两便、再洗手、漱口、呛鼻、洗面及两肘，之后用湿手抹头再冲洗两足。这种倾水不重复的清洗，不仅把好了“病从口入”关，而且有效地预防了流行性疾病的传播。

与回民所悬能够预防疾病的汤瓶壶相比，过去行医人所悬之“壶”不过是所谓的能“济世”实则为治病盛药的葫芦罢了。

### 商海诗潮

曹世忠

《商海诗潮》分为“风情颂”、“情感雅”和“经济风”三个篇章。“风情颂”描述了作家不同成长时期的思想轨迹，沉浸着对祖国、家乡、父母、亲人和朋友真挚大爱；“情感雅”凝聚着对历史和当下以及未来的情感和思索，蕴藏着解读人生的深刻哲理和智慧。难能可贵的是，“经济风”里不少作品讴歌了市场经济大潮的汹涌澎湃，揭示了企业家和商人生涯历程的苦辣酸甜。付朝晖对诗歌为经济发展服务所做的有益的探索尝试，让人耳目一新。同时，诗集里配合内容所做的插图，特色各异，温馨亲切，拓展和丰富了作品的形象空间，让强烈的艺术美感跃然纸上。

### 绿我涓滴 千顷澄碧

宋子牛

这是习近平总书记的《念奴娇·追思焦裕禄》词：“魂飞万里，盼归来，此水此山此地。百姓谁不爱好官？把泪焦桐成雨。生也沙丘，死也沙丘，父老生死系。暮雪朝霜，毋改英雄意气！”

依然月明如昔，思君夜夜，肝胆长如洗。路漫漫其修远矣，两袖清风来去。为官一任，造福一方，遂了平生意。绿我涓滴，会它千顷澄碧。”

24年前，习近平在福州市委书记任上，夜读《人民呼唤焦裕禄》一文，文思萦怀，心有所感，夜不能寐，援笔填下了这首词。

光阴荏苒，20多年过去了，习近平总书记在兰考调研，指导党的群众路线教育实践活动时，感念至深，又一次情不自禁吟诵起这首词。

是什么样的精神，让习近平总书记感慨万千，“思君夜夜”？是什么样的情怀，让总书记念念不忘，推崇备至？是焦裕禄的公仆情怀、求实作风、奋斗精神、道德情操，深深感染了他；是共产党人披肝沥胆、廉洁奉公、关心民瘼、造福百姓的博大情怀、责任意识，再次激励着他。

焦裕禄已成为一个时代的民族记忆，成为艰

苦奋斗、自强不息、坚韧不拔的精神符号，在人民心中巍然屹立起一座永远的丰碑。他工作过并为之献身的兰考县，把泪成雨的焦桐，生死系着的沙丘，树立的几面旗帜，治三害的风口，解民困的草屋，桩桩事功，处处履痕，都成为人们对他的缅怀和思念的钟情之地，成为他的精神寓意与象征。

政治家的诗词作品，既有宏阔的思想，不凡的气象，又有斐然的文彩，真挚的情感，寓意高远，格调清新。习近平总书记这首《念奴娇》，虽为昔日旧句，今天读来一样感人至深，盖因思想的精警和艺术的高迈。岁月嬗递未消减其笔下锋芒和艺术魅力，反而增添了璀璨的光华和凝重的分量。那绵绵的思念，热切的呼唤，胸臆的抒发，诵读再三，我们备感亲切。“父老生死系”等铿锵词句，表达了作者对焦裕禄精神的深情赞颂，以及爱民为民、敢于担当的思想品格。

焦裕禄在兰考工作只有一年多，但和群众同呼吸共命运，为改变兰考面貌鞠躬尽瘁，死而后已，“托体同山阿”，魂归兰考大地。他是群众

的知心人、百姓的守护神。曲折的历史没有磨灭人们对焦裕禄的思念，呼唤焦裕禄精神的超越之情，在广大党员和人民群众心中激荡不已。这表现了人们对领导干部践行党的好传统、好作风的殷切期望。“依然月明如昔”，作者不仅个人在思考，也在提醒广大党员干部，要深入想一想：焦裕禄给我们留下了那么多，我们能给后人留下些什么？

“肝胆长如洗”、“两袖清风来去”，既是对焦裕禄精神的凝练概括，也和习近平总书记常说的“为官一任，就要造福一方”，“常怀忧患之思，常念人民之托”等，精神理念一脉相承。

大地有风沙，人民有困苦，正是志士挺身时。焦裕禄生前未竟之业，正由后人继续奋斗。毛主席当年“愚公移山”的论著，道出了中华民族的顽强意志，也是共产党人的精神传承。民生忧乐，生死系之，与人民情同骨肉，甘苦与共，是我们的立党之本、生命之源。

“绿我涓滴，会它千顷澄碧”，是奋斗的目标，是美丽中国的愿景，是大美大爱、造福民众的诗意表达，也是共产党人的责任与担当。



灵泉牧驴图(国画) 李春琦

### 蒙娜丽莎和她的微笑

阮文生

微笑的轰动  
每天发生在卢浮宫

佛罗伦萨  
美第奇家族  
都是万变不离其宗

好像表情  
没有找到准确的皱纹  
真的是个谜吗  
每小时至少有1500个人  
将她固定

以整幅天空  
拽弯新月的朦胧  
念念不忘的感恩  
时时表达内心的冲动  
再加一缕黑暗  
就在那里梦死醉生

不回答白云  
不应确定  
不满足蓝到极致的虚空  
沉默的托斯卡纳  
用流水给出响声  
用桥梁给出通行  
芬奇小镇

挂在墙上的经典十分安静  
微笑被否定  
意思是快乐  
也是有分寸  
卢浮宫里满是热烈的涌动

### 孔子墓前三鞠躬

安志伟

“仁义礼智信”学说，希望以“仁政”实现和平，知其不可为而为之。仿佛看到了历尽艰辛磨难、备受冷落的孔子在家乡开坛讲学，首推有教无类，诲人不倦，奠定了最初的教育基础。仿佛看到了报国无门的至圣先师，在简陋的柴房中，用仅有的一把刀和竹片，修《诗》、《书》、定《礼》、《乐》、序《周易》，作《春秋》，“一字寓褒贬”，为后世留下了影响深远的经典。“天生仲尼，万古如长夜”，那些智慧的光芒穿越了岁月的沧桑，照亮了中国二千多年的历史进程，深入而持久地滋养着每个炎黄子孙。也让我们的人生历程，因为有了这种传统文化的陪伴，而变得厚重和温暖。

静静地站在孔子墓前，我仿佛听到子在川上曰：“逝者如斯夫！不舍昼夜。”对问政的齐景公曰：“君君，臣臣，父父，子子。”对昼寝的宰予曰：“朽木不可雕也。”而那些亲切而有威严的学而时习之、温故知新、众星捧月、三人行必有我师、己所不欲勿施于人、三军可夺帅匹夫不可夺志等等，言犹在耳。《论语》的光彩，已成为一种文化基因，融入华夏文明的血液之中，构筑了中华民族的精神世界。我们没有按照传统的方式读过《论语》，但《论语》就在我们心中，《论语》的思想已经成为我们为人处世的准则。无论繁华都市还是穷乡僻壤，依然在温习着圣人的语言，汲取着圣人的智慧。而一代圣贤，却让生命的终点

归于如此的简洁，陪伴他的是宁静，是青青墓草，一年年地生发茂盛，碧绿了几千年。

一方土丘承载了一代又一代人的信仰。久久地伫立在孔子墓前，想把这圣地圣人体验得真实、更深刻。雕刻精美却伤痕累累的墓碑，仿佛从悠远的历史深处走来，挟裹着翻涌的风云；三座帝王祭孔时停留休息的“驻蹕亭”，方方正正，琉璃瓦顶、圆柱格窗，典雅而端庄；不同肤色、不同语言却同样庄重肃穆的人们静静地来又静静地去；小小的学生在父母的陪伴下，为圣贤献上鲜花，虔诚跪拜；以五百年为单位划分等级的古木，延续了千年的香火，让人有一种穿越时光的错觉，恍惚如回到春秋战国，圣贤就在前方，圣贤正在凝望着我们。

平一平心绪，调整自己的呼吸，缓缓地走到正前方。我们深深地俯首，恭恭敬敬地向孔子墓三鞠躬，不禁热泪盈眶，心头有着莫名的震撼。滋润中国知识分子几千年的儒家文化，而今，我就站在这根源的安息地，双脚实实在在地踏在圣人生活过的土地上。想着孔圣人在历史中的荣辱沉浮，想着孔圣人在我们心灵成长中的深刻烙印，令人感慨万千：无论是被捧上九天，还是被打倒在地，风雨过后，圣人都依然坚定地站在那里，灯塔般照亮着过去、现在和未来。更让人明白：无论如何的风云变幻、尘土飞扬，都要坚持自己的理想和信念，不在现实的迷雾中迷失。日后当遇到困难、准备退缩的时候，这里静静安卧的孔圣人，会成为内心坚强的力量，我会更加坚定步伐，努力向前走。

### 连载

# 不生不病 就不生气

郑芳山

人们经常说，“人活着全靠一口气。”这里的气不是简单的指呼吸之气、空气。经典物理学认为，构成宇宙万事万物的是物质、能量和信息三个要素。我认为中医所说的“气”，广义的含义应当是指携带有能量和信息的细微物质，涵盖了物质、能量、信息三个要素。但从现代量子物理学的角度看，构成宇宙的就是能量、物质只不过是能量的聚集，所以中医所说的“气”，有人直接翻译为“能量”。《黄帝内经·素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”，“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”，把其中的“气”翻译成“能量”，也符合量子物理学的观点。

人体的气是在不停地运动中的，该升的升，该降的降，该出的出，该入的入，这叫气机调畅。比如饮食物从口到胃，到肠，逐渐下行，这叫胃气的降浊，胃气以降为顺。饮食物中的营养和消化道摄入的水液被吸收以后，向上输送到心肺，再由心肺通过血液循环向全身输送，这叫脾气的升清。脾升胃降，这就叫气机正常。每一

个脏器的气的运动都有自己的特征。一旦气的运动异常，如果停在局部就叫气滞；如果郁在一处就叫气郁；如果上升太过而下降不足就叫气逆；如果下降太过而上升不足就叫气陷；如果外散太过而内收不足就叫气脱；如果内收太过而外散不足就叫气闭；如果整体气的量不足，也就是能量不足，就叫气虚。进一步就会导致水液、津液、血液、饮食等等的代谢异常，因为气的运动和变化，是促进上述这些有形之物代谢的基本条件，于是就会百病丛生。

导致气的运动紊乱(气机紊乱)的原因是什么呢？《黄帝内经素问·举痛论》列举了九种情况，其中六种情况指的是负面情绪或情绪过激。我们上一章提到的怒则气上、喜则气缓、思则气结、悲则气消、恐则气下，此外还有惊则气乱，都是导致气机紊乱的直接因素。在日常生活中，生气、发怒、怒怒是人最容易产生的情绪，是最为常见的一种负面情绪，也最容易导致疾病的发生，特别是容易导致消化系统疾病的发生。而现代分子生物学和脑

神经学的研究，也完全证实了《黄帝内经》的观点，国际知名的分子生物学家、脑神经与药剂学家、美国人坎德丝·帕特(Candace Pert)博士所著的《情绪分子的奇幻世界》认为，仅仅是思想本身便足以改变我们的身体。她的著作强调，情绪不仅仅来自于身体的环境信息的反馈，通过自觉意识，心灵可以利用大脑来引发“情绪分子”，改写系统。意识的恰当运用能为病痛躯体带来健康，而对情绪不适当的、无意识的控制，很容易使健康的躯体生病。我们的情绪不只与脑有关，而是体内每一个细胞都有着情绪的接收器。身体健康状况与情绪状态之间，显然是密切关联的。这就是《黄帝内经》一直强调的形神相关。

脾胃是后天之本，胃气壮则身体好。以脾胃为代表的消化系统，是人出生以后摄取能量、保证健康的最为重要的系统，中医称之为“后天之本”。历代医学家都十分重视脾胃在健康养生中极其重要的地位。《华氏中脏经》认为，“胃者，人之根本也，胃气壮，则五脏六腑皆壮”。意思是说，消化系

统是人体健康的根本，消化系统的功能强健，人体五脏六腑的功能就都强健。清代医学家张璐的《张氏医通》中讲：“人赖水谷以生，水谷敷布，则五脏安和；水谷阻逆，则百病丛生；水谷废绝，则性命倾危。”意思是人出生以后，是依靠饮食水谷提供能量生存的，消化系统的功能正常，食物

中的营养能够很好地向全身分布，五脏六腑就健康安定；如果饮食物在消化的过程中出现阻滞，甚至上逆，就会百病丛生；如果饮食下逆，完全不能进食，那人的生命也就危在旦夕了。而负面情绪对消化系统功能和气的运动的不良影响，可以说是立竿见影。

十多年前我和几个初中的同班同学聚会，其中有的同学已经快半个世纪没有见面了，同学们之间聊起小时候的趣事相谈甚欢，大家吃饭也很愉快，食欲旺盛。席间一个同学接了一个电话，随后脸色大变，新上的菜基本不再动筷子了。饭后我偷偷问他，你接了一个什么电话，突然就吃不下饭了？他说是单位人事部门打来的，真倒霉，眼看就要退休了，教授级高工的评审又没有通过。知识分子一般会把职称看得很重，在退休前最后一次机会都没有实现自己的愿望，应当是一件相当郁闷的事情，由于这样的一件负面情绪的影响，他的食欲马上就消失了。

“一个人不管遇到什么事情，都不能生气吗？”空姐问我。古希腊的哲学家亚里士多

德在《伦理学》中说：“任何人都都会生气——这很简单，但选择正确的对象，把握正确的程度，在正确的时间，出于正确的目的，通过正确的方式生气——这却不简单。”

空姐说：“这哪里是在生气？简直是在运用理性、运用智慧，去策略性地处理某些棘手的问题，是不伤害自己而又能吓唬别人的手段呀。”

我说：“是，这样理性的生气，当然就不会引发灾难性的后果。”而我这里所说的引发灾难性后果的生气，是不能控制情绪的生气，是情绪过激的生气。引发的灾祸，主要是对自己健康的严重伤害，尤其是对后天之本消化系统脾胃功能的损害，且对处理事情毫无补益。

没有哪一种灾难性心理危机能给人更多的痛苦

情绪既然是人类行为的驱动力，是人类繁衍到今天的必然结果，那么，它对人的健康与一生，影响是好还是不好？应当说，只要有情绪变化，就会伴随着身体的变化、生理的变化。任何一种情绪波动，都会使内脏、肌肉、

血管、内分泌的大量参数发生变化，免疫系统迅速被调节。比如害羞激动脸色发红，恐惧害怕脸色苍白，暴怒狂怒脸色铁青，紧张焦虑冷汗自出，突遇惊恐毛骨悚然……情绪变化导致血管肌肉的改变，人人可见，从而使人体生理的平衡状态或动态平衡状态发生了偏离，这就需要人体付出更多的能量，耗费的更多。调节机能来使它恢复正常。

当然也有利于健康、使人感到舒服的情绪变化；人们常说“笑一笑，十年少”，这种愉悦的情绪就有利于健康。人们通常根据对人的影响不同，将人类的情绪区分为两大类。

一类是那些能引起身体各个部位产生过度性刺激的情绪，如羞愧、内疚、自责、沮丧、懊悔、冷漠、悲伤、恐惧、愤怒、焦虑、怨恨、抱怨、嫉妒等等，通过神经系统，对器官、肌肉、血管、内分泌，以致细胞产生过度的刺激，使人产生很不舒服、很不愉快的感觉，有人把它叫作“讨厌的情绪”，我把它称为“负面情绪”或者“负性情绪”。